کتاب پرہیز و غذا

استاذ الحکماء حکیم محمد عبداللہ

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

پیش لفظ

پرہیز و غذا کے سلسلے میں بالعموم معالج حضرات مریضوں کو ایک رٹی رٹائی بات بتلا دیتے ہیں۔ مثلاً: "ہر قسم کی ترش اور تیل کی بنی ہوئی اشیاء سے پرہیز رکھیں۔ اور مونگ کی دال کھائیں ——" حالانکہ اصول طب کے ماتحت ہر مریض کو اس کے مرض کی نوعیت کے اعتبار سے کافی غور و خوض کے بعد مفید اور مضر غذاؤں سے آگاہ کرنا چاہیئے۔

اس غرض کے لیے مولانا حکیم محمد عبداللہ نے بڑی محنت و تحقیق کے بعد زیر نظر کتابچہ مرتب کیا ہے۔ اس رسالہ میں پہلے مختلف امراض کے اعتبار سے مضر اور مفید غذاؤں کی فہرست درج کی گئی ہے اس کے بعد عام اور اہم غذاؤں کے خواص کی باعتبار اجناس مجمل تشریح کی گئی ہے

ہمارے خیال میں اگر ہم یہ دعویٰ کریں۔ تو بے جا نہ ہوگا۔ کہ مریض حضرات کو پرہیز و غذا کے بارے میں سائنٹفک معلومات دینے کی کوشش آج تک کسی طبی ادارہ کی طرف سے نہیں ہوئی اور اس ضمن میں کتاب پرہیز و غذا طبی دنیا میں پہلی کوشش ہے۔ اور اپنی افادیت کے اعتبار سے بھی شاید بے نظیر و بے گانہ ہے۔

ہمیں کامل امید ہے کہ ہماری یہ ناچیز سعی مشکور ہوگی اور یہ کتابچہ مخلوق خدا کے لیے

ایک مفید خدمت ثابت ہوگا۔

ہم نے ہر چند کوشش کی ہے۔ کہ اس رسالہ میں زیادہ سے زیادہ اشیاء خوردنی کا تذکرہ آجائے۔ لیکن ظاہر ہے کہ خالق کائنات نے اپنے پیارے انسان کے لیے جو انواع و اقسام کی غذائی نعمتیں پیدا کر رکھی ہیں۔ ان سب پر احاطہ پانا ممکن نہیں۔ اور خصوصاً ایک مختصر سے رسالہ کی محدود فضا تو ایسی وسعت کی ہرگز متحمل نہیں ہو سکتی لہٰذا اگر قارئین کو کسی مزید غذا کی ماہیت معلوم کرنا مطلوب ہو تو کسی قابل طبیب سے رجوع فرمائیں، یا براہ راست ہمیں خدمت کا موقعہ دیں۔

ہضم خوراک کے لیے مفید باتیں

(۱) کھانا کھانے کا ایک وقت مقرر کر لیجئے، اور پھر شدت کے ساتھ تا بحد امکان اس کی پابندی کیجئے۔

(۲) اگر دسترخوان پر مختلف اشیاء کھانے کی ہوں۔ تو پہلے رقیق غذا کھائیے۔ جو رطوبات ہاضمہ کے پیدا ہونے کی محرک بنے۔ پھر دوسری ہلکی غذا، اس کے بعد ثقیل غذا، اور آخر میں ہلکی اشیاء کھائیے۔

(۳) کوشش یہ کیجئے۔ کہ ایک وقت میں ایک ہی سالن کھایا جائے۔

(۴) ایک ہی غذا کو دو وقت سے زیادہ مسلسل نہ کھائیے۔ بلکہ اسے بدلتے رہیے۔

(۵) کھانا ہمیشہ بھوک لگنے پر کھانا چاہیے۔

(۶) تیز مرچ، چٹنیاں، اچار یا چٹنیاں وغیرہ کے ساتھ کھانا

(۷) یاد رکھیے معدہ انسان کے [illegible] ہے۔ [illegible] کبھی گرم یا نہایت ہی سرد برفاب وغیرہ ہرگز استعمال نہ کیجئے۔

(۸) کھانے سے قبل یا بعد سخت ورزش خواہ وہ جسمانی ہو یا ذہنی از حد نقصان دہ ثابت ہوگی

(۹) کھانا کھانے کے دوران میں کبھی کوئی رنجدہ بات نہ کیجئے بلکہ ہمیشہ عمدہ اور دلچسپ باتیں کیا کیجئے۔ مسرت اور اطمینان خاطر قوت ہاضمہ کو تیز کرتی ہے۔

(۱۰) کھانے کے دوران میں پانی کم پیجئے۔ اور گھونٹ گھونٹ کر کے

(۱۱) لقمے خوب چبا چبا کر اور مزے سے لے کر کھایئے۔ لہٰذا کھانے میں کم از کم آدھ گھنٹہ صرف کرنا چاہیئے۔ تاکہ قدرت کا سب سے بڑا معاون ہاضم لعاب دہن بمقدار کثیر شامل خوراک ہو سکے۔

(۱۲) خوش ذائقہ اور مرغوب الطبع خوراک معدہ کی صحت کے لیے ایک نعمت غیر مترقبہ سے کم نہیں۔

(۱۳) کھانا ہمیشہ مُصفا اور خوش نظر برتنوں میں کھایئے۔ برتنوں کی صفائی، تسکین ذوق کا موجب ہو کر کھانے کی رغبت بڑھاتی ہے۔

(۱۴) اسی طرح کھانا کھانے کی جگہ بھی خوب صاف و پاکیزہ رکھیے یہ امر بھی بیماری اشتہا میں مفید ہوگا۔

نوٹ:۔ آئندہ صفحات سے باعتبار امراض مفید یا مضر غذاؤں کی فہرست درج کی جا رہی ہے۔ ان ہدایات کی پابندی انشاء اللہ بڑے سے مفید نتائج کی موجب ہوگی۔

مفید اور مضر غذائیں

ضعفِ دماغ کے لیے:۔

مفید غذائیں:۔ مکھن، بالائی، بکری کا دودھ خصوصاً بکری کو مغزیات کھلا کر حاصل کردہ دودھ، بکری کا چیچا، بادام (چھلے ہوئے) مشمش، ناشپاتی، کھوپا اور دوسرے تمام مغزیات۔ دھنیا۔ سونف۔ سیب۔ انڈہ مرغی۔ ٹماٹر۔ جَو اور چاول۔

مضر غذائیں:۔ بینگن اور تمام ترش اشیاء۔

علاوہ ازیں:۔ رات کی کم خوابی۔ کھانے کے فوراً بعد دماغی کام اور کثرت مباشرت۔

آنکھ کی بیماریوں کے لیے:۔

مفید غذائیں:۔ پیاز، سونف، شلجم، گاجر، مغز بادام، مغز اخروٹ وغیرہ۔

مضر غذائیں:۔ تمام ترش، قابض، اور گرم اشیاء سے۔

دل کی بیماریوں کے لیے:۔

مُفید غذائیں:۔ جَو۔ الائچی خورد۔ بادام شیریں (چھلے ہوئے) پستہ، منقیٰ، کشمش۔ آم شیریں۔ انگور۔ سنگترہ شیریں۔ گاجر۔ مالٹا۔ سیب۔ شہتوت شیریں۔ بہی۔ شلجم۔ کدو لانبا۔ پالک۔ خربزہ کا ساگ۔ تندرست گائے اور بکری کا دودھ بالائی۔

مضر غذائیں:۔ ادرک، بھنڈی، بینگن، چائے۔ کریلا۔ گوبھی ہر قسم، مسور دال کے علاوہ ہر قسم کی گرم و ثقیل اشیاء۔

سینہ اور پھیپھڑوں کی بیماریوں کے لیے:-

مفید غذائیں:- پالک - پیٹھا - پیلو - بکو - تازہ دست بکری اور گائے کا دُودھ -

اُبلے ہوئے انڈے کی زردی - شہد میں ملا کر دوران نمونیا میں دیں -

مضر غذائیں:- آلو بخارا - برف - چھاچھ ترش - لیموں - اور دوسری تمام تُرشیات -

معدہ کی بیماریوں کے لیے:-

مفید غذائیں:- باجرہ - ماش - مسور - پالک - پیٹھا - پیلو - خرفہ کا ساگ ٹماٹر - شلجم - کدو لانبا - گنا - انار - امرود (نرم و گداز) سوانف - الائچی کلاں - کالی مرچ - انڈا نیم برشت - اور تھوڑی مقدار میں چائے -

مضر غذائیں:- جوار - چنا - آلو - بھنڈی - بینگن - پیاز - توری - کدو گول تربوز - سخت سیب - کیلا - سخت ناشپاتی اور برف -

تلی و جگر کی بیماریوں کے لیے:-

مُفید غذائیں:- انجیر - جامن - ناشپاتی - پیٹھا - شلجم - مولی اور ادرک کا دودھ - دال مسور - رمّان -

مُضر غذائیں:- تمام چکنی اشیاء - گھی - اور مُرغن غذائیں -

آنتوں کی بیماریوں کے لیے:-

مفید غذائیں:- انار شیریں (خصوصاً استعمال دوچیشچ کے لیے) بہی، بھیڑ کا دُودھ - دہی میٹھا - اور ہر مفید معدہ غذا -

مضر غذائیں:- ارہر - باجرہ - کھٹار - تمام ثقیل اور مضر معدہ غذائیں -

ریحی بیماریوں کے لیے:-

مفید غذائیں:- مونگ، بکری کا دُودھ، بکری، مرغی، بٹیر، تلیر، اور تیتر کا شوربہ - خربوزہ (تھوڑی مقدار میں) پالک - کدو لانبا - گندنا کا ساگ - خرفہ کا ساگ - شلجم -

مضر غذائیں:- باجرہ، ماش، چنا، موٹھ، گوبھی ہر قسم، مٹر، مولی - کچنار بینگن کدو گول - کھیرا - کیلا - گاجر - سیب - ناشپاتی - بیر - بڑا گوشت - اور بھینس کا دُودھ -

جلد اور خون کی بیماریوں کے لیے:-

مفید غذائیں:- انگور - بیر (تھوڑی مقدار میں) شہتوت - شلجم - مولی - گھی - بیسنی روٹی - چاول - عناب کے تازہ بیر - بیسنی روٹی بلا نمک گھی سے یا شہد سے -

مضر غذائیں:- سُرخ مرچ اور تمام ترش اشیاء

ضعفِ باہ کے لیے:-

مُفید غذائیں:- اخروٹ - پستہ - چلغوزہ - چھوہارہ - کھجور - تل - بادام شیریں (مقشر) سیب - آم - انگور - کیلا - لسوڑے (جریان و احتلام کے لیے) چنا - پیاز - پیٹھا بھنڈی - شلجم - لانبا کدو - بھیڑ کا دودھ - مسور - ماش - مونگ -

مضر غذائیں:- لیموں اور تمام ترش اشیاء نیز زیادہ ٹھنڈی اشیاء -

علاوہ ازیں:- جملہ نفسانی محرکات، مثلاً فحش صحبت - فحش خیالات - فحش لٹریچر اور سینما وغیرہ -

زود ہضم ہوتا ہے۔ بطخ اور مرغابی کا گوشت زیادہ چربی دار اور دیر ہضم ہوتا ہے پرندوں کا گوشت کمزور، عمدہ یا بیماروں کے لیے مفید غذا ہے۔

ہڈیاں اور ان کا مغز:۔ ہڈیوں کا شوربا اعصاب کے لیے طاقتور ہوگا۔ ان کا مغز یا گودا بڑا مفید اور مرغن ہوتا ہے۔ ہڈیوں کے سرے چبانے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ بعض انہیں مقوی، مسمن بدن، مولد منی، مقوی دل و دماغ اور مقوی بتلاتے ہیں۔

سری پائے:۔ یہ عام گوشت کی نسبت بہت کم مغذی ہیں۔

اوجھڑی:۔ اوجھڑی زود ہضم ہے لیکن اس کے پکانے اور کھانے میں بے حد احتیاط لازم ہے۔ کیونکہ بعض امراض کے باعث پیٹ میں جو کیڑے پڑ جاتے ہیں۔

ان کے چند قسم اوجھڑی میں بھی ہوتے ہیں۔

جگر پھیپھڑہ۔ طحال:۔ گردے اور کلیجہ:۔ یہ سب ثقیل اور دیر ہضم ہوتے ہیں۔ ان کا زیادہ استعمال بدہضمی پیدا کرتا ہے۔

مغز:۔ اس میں فاسفورس زیادہ ہوتا ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے عمدہ خوراک ہے۔ قدرے ثقیل ہے زیادہ استعمال بدہضمی پیدا کرتا ہے مقوی دماغ اور مسمن بدن ہے۔ مابعد علالت کی نقاہت رفع کرنے کے لیے بکری کا مغز اور دو انڈے، اور کس اور لیموں و پیاز ملا کر تلیں۔ اور ایک ہفتہ تک کھلائیں۔ انشاء اللہ ساری نقاہت دور ہو جائے گی۔

مچھلی:۔

بلحاظ خوراک عمدہ چیز ہے۔ اس میں فاسفورس کثرت سے ہوتا ہے۔ دماغی کام

کرنے والوں کے لیے یہ ایک اچھی خوراک ہے۔ خصوصاً بیٹھ کر کام کرنے والوں کے لیے۔ جن مچھلیوں میں کم چربی ہوتی ہے۔ وہ زود ہضم اور جن میں زیادہ چربی ہوتی ہے وہ دیر ہضم ہوتی ہیں۔

انڈے:۔

انڈے ایک مکمل خوراک ہیں۔ اور ان میں وہ تمام اجزاء موجود ہیں۔ جو زندگی قائم رکھنے کے واسطے ضروری ہیں۔ انڈوں میں سے مرغی کے انڈے باغبار غذائیت کے لحاظ سے قدر افضل ہیں۔ مگر بلحاظ مزہ بطخوں کے انڈے قدرے بہتر ہیں۔ مختلف ہونے کے باوجود ان کے اجزاء خوراک تقریباً برابر ہی ہوتے ہیں۔ سفید چھلکے والے انڈوں میں بھورے چھلکے والے انڈوں کی نسبت لذائذ زیادہ ہوتی ہے۔ تازہ انڈے کا مزا نہایت عمدہ ہوتا ہے۔ تازہ انڈا پہچاننے کی ترکیب ایک تیز روشنی کے سامنے انڈے کو کر دینے سے اور صاف اور کھلا مارہ معلوم کرنے سے ہے۔ دوسرے نمک اور پانی ہم آمیز کر کے اس میں انڈا ڈال کر دیکھنے سے بھی انڈے کی تازگی و مصفائی کا پتہ چل جاتا ہے۔ تازہ انڈا فوراً پانی میں ڈوب جائے گا۔

انڈوں کی مختلف غذاؤں کے ہضم ہونے کی تفصیل یہ ہے:۔

نیم برشت انڈا، خام انڈا، تلا ہوا انڈا، سخت ابلا ہوا انڈا، آملیٹ۔

انڈے کی کچی سفیدی عمدہ دوا و غذا ہے۔ لیموں یا انگور کا رس ڈال کر کھانے سے حد مقوی عمدہ غذا ہے۔

انڈے کی بے حد مقوی دماغ مقوی اعصاب زردی اور سفیدی ایک مکمل غذا ہیں۔

ضعفِ اعصاب کے لیے:۔

مفید غذائیں:۔ انڈے کا حلوہ۔ نیم برشت انڈا۔ سونگ۔ جَو۔ چائے (تھوڑی مقدار میں) شوربہ گوشت بکری۔ کبوتر۔ مرغابی۔ بٹیر۔ تیتر اور مُرغی کا۔ تندرست گائے یا بکری کا دُودھ۔ انگور۔ سنگترہ شیریں۔ مالٹا۔ سیب۔ خربوزہ (تھوڑی مقدار میں) بادام شیریں (مقشر) خرفہ کا ساگ۔ پالک۔ ٹماٹر۔ پودینہ۔ کدو لانبا اور شلجم۔

مضر غذائیں:۔ افیون۔ برف۔ آلو۔ بھنڈی۔ بینگن۔ توری۔ کدو گول۔ گوبھی ہر قسم۔ لیموں۔ مٹر۔ مسور اور ماش چاتی۔

نوٹ:۔ خوب یاد رکھئے۔ کہ انسان کی زندگی کے بقاء کے لیے ہوا اور پانی کے بعد غذا کا درجہ ہے۔ انسانی جسم کو قوت صرف غذا ہی سے پہنچتی ہے، اور بدن میں حرارت عزیزی کی لہریں صرف غذا ہی کے ذریعے اُبھرتی ہیں۔ لہٰذا غذا کے معاملے میں کبھی لاپرواہی نہ برتئے۔ ایسی لاپرواہی نہ زندگی کے ساتھ ایک مہلک کھیل کھیلنے کے مترادف ہوگی!

عام غذاؤں کے خواص

گوشت:۔

(۱) ذبح ہونے والا جانور خوب پرورش یافتہ اور تندرست ہو، عمر میں نہ بڑا ہو، نہ چھوٹا، بُوڑھے جانور کا گوشت سخت، دیر ہضم اور ثقیل ہوتا ہے۔ نیز اس میں غذائیت اور چربی کم ہوتی ہے۔ کم سن جانوروں میں نمک، چربی، سن ٹونین (SYNTONIN) کم ہوتی ہے۔ اور پکنے میں فی صدی ۴۰ سے ۶۰ تک ان کے گوشت کا وزن کم ہو جاتا ہے۔

(۲) پکانے سے پہلے کچھ مدت تک گوشت رکھے رکھیں۔ اس سے ریشے ڈھیلے پڑ جائیں گے اور ذرات نرم ہو جائیں گے۔

(۳) شانے کے اوپر کے گوشت، پچھلی ران کی مچھلیوں کے گوشت، پیٹھ کے گوشت، بھاتی کے گوشت میں بھی مادہ (PROTINE) زیادہ ہوتا ہے۔

(۴) تلنے سے گوشت سخت اور دیر ہضم ہو جاتا ہے۔

ذیل میں مختلف جانوروں کے گوشت کے خواص درج ہیں:۔

گائے کا گوشت:۔ دیر ہضم ہوتا ہے۔ اور نفخ پیدا کرتا ہے۔

بکری کا گوشت:۔ نسبتاً زود ہضم ہوتا ہے۔

جوان دُنبہ کا گوشت:۔ زود ہضم ہوتا ہے۔

پرندوں کا گوشت:۔ از قسم مرغی، کبوتر، تیتر، بٹیر، تلیر، الندید در

دُودھ:-

حیوانی خوراک میں سب سے عمدہ خوراک ... ہے کیونکہ زندگی قائم رکھنے والے تمام اجزاء اس میں شامل ہیں۔ اطبا دودھ کو مکمل خوراک قرار دیتے ہیں۔ دُودھ میں انسانی خوراک کے چاروں اجزاء یعنی لحمی مادہ، نشاستہ اور شکر، دھنیات اور معدنی نمک شامل ہیں۔ ... لیے ... خوراک ... دودھ بھی کافی خوراک ... ہیں۔

گائے کا دُودھ:- ... دودھ ... ہوتا ہے ... میں فاسفورس اور گندھک ... ہے ... ہمیشہ تندرست رہنا ... اور جوان گائے کا دُودھ پینے کا ... دودھ ... ہضم ہوتا ہے ... کسی مریض کے لیے زیادہ ... ہلکا اور لطیف غذا ہے۔ ... دودھ کے ساتھ ... کا پانی ... جو یا سوجی ... ملائیں۔

بکری ... دودھ ... ہے ... دودھ ... خوراک ہے ... اعصابی نظام کے لیے ... شفا ... تشنگی ... قابل ... واقعاتی ... چیز ... کے لیے ... مفید ہے۔ بکری کا دودھ کچا نہیں پینا چاہیے۔

بھینس کا دودھ:- ... حد تک مقوی ہے لیکن اس کے ساتھ ... نہیں پیدا کرتے ... دماغ ... اور ... تکلیف ... کے ... استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ سوتھی ... کا ... بھینس کے دُودھ کے ساتھ ... ملا لیا ہے۔

بھیڑ کا دودھ:- یہ دُودھ بھینس کے دودھ کی طرح غلیظ اور مقوی ہوتا ہے۔ ... دھنیات بہت زیادہ ہوتی ہیں۔ زیادہ پینے رہنے سے جسم میں ... پیدا کرتا ہے۔ ... مرطوب مزاج کے آدمی کو خارش بھی شروع ہو جاتی ہے۔

اونٹنی کا دُودھ:- یہ دُودھ باقی تمام دُودھوں سے رقیق اور لطیف ہوتا ہے۔ اس کا دُودھ بھی بہت سی بیماریوں کے لیے مفید ہوتا ہے۔ پینے سے اکثر دست آتے ہیں۔ پیشاب کھُل کر آتا ہے۔ مرض استسقاء اور ورم طحال کے لیے مفید ہے۔ مریضان تپ اور سوداوی امراض کے لیے مُضر ہے۔

دُودھ سے بننے والی اشیاء:-

دہی:- بے حد زود ہضم غذا ہے۔ بدن کو فربہ کرتا، کھانا ہضم کرتا، بھوک لگاتا، صفرا کی حرارت کم کرتا، پیشاب کھُل کر لاتا، قبض کشا، محرک جگر اور آنتوں کو تقویت پہنچاتا ہے۔ مراق، یرقان، بادِ ہضمی اور پیچش میں بے حد مفید ہے۔ پیشاب کی جلن کو بھی سکون دیتا ہے۔

دہی کا استعمال نہار منہ کرنا چاہیے۔ دہی ہمیشہ تازہ ہونا چاہیے۔ ترش دہی حلق اور معدہ میں سوزش پیدا کر دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے زکام اور ورم معدہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ دہی کا ... ہضم طعام ہوگا۔ گوشت، مچھلی، ... بڑیاں اور ... پکتے وقت دہی ملانے سے یہ کھانے زود ہضم ہو جائیں گے۔ گھڑیا آدھ سیر کا صفرا کے لیے خاص نسخہ ہے میٹھے دہی کی کھٹی انتڑیوں کی سوزش، معدہ کی جلن، پیشاب کی جلن، یرقان اور قے کے لیے مفید ہے۔

پنیر:- مقوی اور مسمن بدن ہے۔ البتہ دہی کی نسبت دیر ہضم ہوتا ہے۔

بالائی:- غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔ بدن میں قوت لاتی، اور اسے موٹا تازہ کرتی ہے۔ مگر اس کی زیادتی استعمال یا اسے دودھ کے ساتھ کھانا بادِ ہضمی پیدا کرتا

ہے۔ اس کا استعمال رات کے کھانے کے ساتھ اچھا ہوگا۔

ربڑی اور کھویا:۔ مغذی اور مسمن بدن ہیں۔ مگر بے حد دیر ہضم ہیں لہٰذا ضعیف اور کمزور حضرات کو انہیں استعمال نہ کرنا چاہیئے۔

غلہ جات:۔

غلہ جات میں سب سے بہتر درجہ گندم کا ہے۔ اس کے تمام اجزا غذائیت بآسانی جزو بدن ہو جاتے ہیں لہٰذا انسان حیات تک محض گندم پر گزارا کر سکتا ہے۔ اسے مسمن بدن مغلظ و مولد منی اور مقوی باہ قرار دیتے ہیں۔ پرانی گندم، نئی گندم کی نسبت زیادہ زود ہضم ہوتی ہے۔ لہٰذا نئی گندم کو ہمیشہ ایک دو ماہ رکھ کر کھانا چاہیئے۔

گندم یا آرد گندم سے تیار شدہ تمام کھانے جن پر کہ چبانے کا فعل زیادہ ہو زود ہضم ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس تمام وہ کھانے جن کے گرد کسی نہ کسی طور گھی کا غلاف ہو جاتے سے چبانے کا فعل کم ہو جائے۔ وہ دیر ہضم ہو جاتے ہیں۔

گندم کے دیر ہضم کھانے:۔ پوری، تلملہ، حلوا ہر قسم۔ میدہ کی بنی ہوئی اشیاء جلے ہوئے دانے، نان پراٹھا۔ کلچہ۔ باقرخانی۔ کیک۔ سیویاں۔ خالودہ۔ پوڑے اور شیرمال۔

گندم کے زود ہضم کھانے:۔ سبک چپاتی۔ روٹی۔ ڈبل روٹی۔ گھنگھنیاں۔ ستو۔ دلیا۔ بسکٹ اور شلغانی۔

چاول:۔ چاولوں میں بھی مادہ اور نشاستہ زیادہ ہوتا ہے۔ چاول جتنا گداز اور نرم پکا ہوا ہوگا۔ اتنا ہی زود ہضم ہوگا۔ خالی پکے ہوئے چاول اگر چبا چبا کر کھائے جائیں

تو جلدی ہضم ہو جائیں گے۔ ویسے اطباء کے نزدیک چاول۔ بدن کو فربہ کرتے۔ مغلظ و مولد منی۔ مقوی باہ۔ پیشاب آور۔ زود ہضم لیکن قابض ہوتے ہیں۔

چاولوں کے زود ہضم کھانے:۔ چاولوں کی پھلیاں۔ کھچڑی دال مونگ کھیر۔ فیرنی۔

چاولوں کے دیر ہضم کھانے:۔ خشکہ پلاؤ۔ گوشت پلاؤ۔ زردہ اور تمام میٹھے پاول و متنجن وغیرہ۔

جَو:۔ گندم کی نسبت اس میں غذائیت کم ہوتی ہے۔ یہ ایک سرد غذا ہے۔ اطباء انہیں مسمن بدن، مُسکن۔ منی اور سرد بتلاتے ہیں۔ اس کی روٹی گندم کی روٹی کی نسبت زیادہ قبض کشا ہے۔ یونان میں پہلوانوں کو ابتدائی زمانے میں جَو کی روٹی دیا کرتے تھے۔ بخار میں، یا قوت ہاضمہ کے شدید ضعف میں جَو کا کاڑھا ماء الشعیر بنا کر دیتے ہیں۔

نخود:۔ نخود یا چنا میں تمام اجزائے غذائیت کافی مقدار میں موجود ہیں یہ بدن کو فربہ کرتے۔ قوت باہ بڑھاتے۔ خون صالح پیدا کرتے ہیں۔ کمزور اور ضعیف حضرات کو بکثرت استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

بیسن کے بھی تقریباً یہی خواص ہیں۔ ہاں آرد بیسن گوندھتے وقت قدرے سوڈا خورد نی ملا دینے سے خوراک زود ہضم اور ہلکی ہو جاتی ہے۔

مکئی:۔ ثقیل اور دیر ہضم غذا ہے۔ بدن کو فربہ کرتی۔ مقوی باہ۔ پیشاب آور۔ حیض لاتا ہے۔ خون پیدا کرتی ہے۔ پیاس لگاتی ہے۔

کنگنی۔ سوانک اور چینا:۔ ان میں غذائیت بہت کم ہوتی ہے۔ مقوی باہ اور مقوی معدہ ہیں۔ قبض کشا ہیں۔ لیکن پیاس خوب لگاتے ہیں۔

باجرہ :۔ یہ بے حد ثقیل غذا ہے۔ البتہ مقوی باہ ہے۔

موٹھ :۔ اطباء اسے مسمن بدن اور قبض کشا کہتے ہیں۔ اس کی سبز پھلیاں یا دانے گھنگھنیاں وغیرہ ثقیل ہوتی ہیں۔ لیکن اس کی دال اور کھچڑی زود ہضم غذائیں ہیں۔

ماش :۔ یہ مسمن بدن۔ مقوی باہ۔ مغلظ منی۔ اور پیشاب آور ہے۔ ثابت ماش۔ قبض کشا۔ مگر دال سخت قابض اور نفاخ ہوتی ہے۔ کمزور معدہ والے حضرات اس سے پرہیز رکھیں۔ آرد ماش کی فیرنی یا دال کی کھچڑی البتہ زود ہضم غذائیں ہیں۔

مونگ :۔ یہ مسمن بدن۔ مقوی۔ مقوی باہ۔ مغلظ منی اور قبض کشا معتدل اور زود ہضم غذا ہے۔ اس میں غذائیت کافی مقدار میں ہوتی ہے۔ مونگ کی کھچڑی، دال یا پاپڑ ضعیف اور مریض حضرات کے لیے بے حد مفید اور نفع رساں غذا ہے۔

رداں :۔ یہ علاوہ مقوی بدن۔ مغلظ منی۔ پیشاب آور اور قبض کشا ہونے کے مقوی جگر بھی ہیں۔ ان کی کھچڑی اور دال بھی زود ہضم غذاؤں میں شامل ہیں۔

مسور :۔ یہ ایک بے حد معتدل غذا ہے۔ بدن کو فربہ کرتی ہے۔ ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔ تشنج کو رفع کرتی۔ تازہ خون پیدا کرتی اور خون کو صاف کرتی ہے مقوی دماغ۔ مقوی جگر۔ مقوی خانہ۔ مقوی باہ اور قبض کشا غذا ہے۔

ارہر :۔ یہ انتہا درجہ بلغم پیدا کرتی ہے۔ گرم غذا ہے۔ ثقیل بے حد ہے۔ پیچش میں مبتلا حضرات کو اس کا استعمال ہرگز نہیں کرنا چاہیے۔

لیم :۔ دیر ہضم اور نفاخ ہے۔

السی :۔ زکام، کھانسی اور درد کمر کے لیے مفید ہے۔ اس کے بیجوں کا جوشاندہ

دن میں پانچ چھ دفعہ پینے سے پیشاب کی جلن اور سوزاک کی ابتداء رفع ہو جاتی ہے۔

ساگودانہ :۔ نہایت آسانی سے پک جانے والی اور نہایت زود ہضم اور مقوی غذا ہے۔ مریضوں کی عام خوراک ہے۔ اسے دودھ میں کھیر کی طرح بھی پکاتے ہیں۔ اور بھگو کر لسی کی مانند بلوتے بھی ہیں۔ دودھ میں پکانے سے غذائیت بڑھ جاتی ہے۔ اور یہی طریقہ مفید ہوگا۔ صفراوی بخاروں میں زیادہ کمزور حضرات کے لیے نعمت غیر مترقبہ سے کم نہیں۔

ساگ پات :۔

میتھی :۔ اطباء اسے گرم تر مصفی خون۔ پیشاب آور۔ حیض کشا بتلاتے ہیں۔ دردِ جگر کے واسطے اس کا ساگ استعمال کرتے ہیں۔

پالک :۔ یہ مصفی خون۔ ملین۔ پیشاب آور۔ اور قبض کشا ہے۔ دائمی قبض کے لیے بے حد مفید ہے۔

سرسوں :۔ یہ قبض کشا۔ مصفی خون۔ مقوی معدہ اور ہاضم طعام ہے امراض سینہ کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کا مسلسل استعمال چہرے کی رنگت نکھارتا ہے۔

گندل (شلغم، مولی اور سرسوں کی) یہ قبض کشا۔ مصفی خون، پیشاب آور۔ اور مقوی جگر ہے۔

باتھو :۔ یہ ساگ تاثیر میں گرم ہے۔ پیاس لگاتا ہے۔ اس کے زیادہ مقدار میں کھانے یا ہر روز استعمال کرنے سے معدہ اور انتڑیوں میں سوزش واقع ہو کر اسہال یا پیچش شروع ہو جاتی ہے۔

خرفہ: ۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔ صفرا کو خارج کرتا ہے۔ اور حرارت خون جگر اور حرارت معدہ کو سکون دیتا ہے۔ پیاس بجھاتا اور حابس حیض ہے۔

لونک یا سلونک کا ساگ: ۔ یہ ملین اور پیشاب آور ہے۔ اس کی تاثیر سرد تر ہے۔

کرم کلہ: ۔ یہ ساگ مثانہ اور جگر کی گرمی کو رفع کرتا ہے۔ تاثیر اس کی سرد تر ہے۔

چولائی: ۔ اس کا ساگ مثانہ کی پتھری کے اخراج و درد گردہ یا سنگ گردہ کے لیے مفید ہے۔ علاوہ ازیں ملین اور مصفی خون ہے۔

پودینہ: ۔ ہاضم طعام، مقوی معدہ، مقوی جگر، مصفی خون اور دافع ریح ہے۔

سبزیات: ۔

کچنار: ۔ گرم، خشک اور ثقیل ہے نیز قابض ہے۔

گوبھی کا پھول: ۔ بے حد تفاخ اور مدر بول ہے۔ ادرک ڈال کر پکانے سے کسی حد تک اس کی ریح پیدا کرنے والی خاصیت کم ہو جاتی ہے۔

بند گوبھی: ۔ اس میں غذائیت بہت کم ہے۔ بے حد ریح پیدا کرتی ہے۔

پیاز: ۔ مقوی معدہ۔ مقوی جگر۔ مصفی خون۔ دافع ریح اور مدر بول ہے۔

لہسن: ۔ مقوی معدہ، مصفی خون اور مقوی جگر ہے۔ اس کا پانی نکال کر سل کے مریضوں کو بھی دیتے ہیں۔

مٹر: ۔ ان میں غذائیت کافی مقدار میں ہوتی ہے۔ بدن کو فربہ کرتے۔ باہ کو طاقت دیتے۔ منی کو غلیظ کرتے ہیں۔ دیر ہضم لیکن قبض کشا ہوتے ہیں مولد خون اور

مصفی خون ہیں۔ لیکن شکم میں ریح پیدا کرتے ہیں

سہانجنا کے پھول: ۔ مقوی جگر۔ مقوی معدہ ہیں۔ بعض امراض خون میں کروچھلا بھی مفید ہیں۔ دافع ریح بھی ہیں۔

مولی: ۔ درد گردہ اور سنگ گردہ و سنگ مثانہ کے اخراج کے لیے نہایت مفید ہے۔ مقوی طحال ہے۔ اکثر جگہ کے امراض میں بھی مفید ہوتی ہے۔ وجع المفاصل اور نقرس میں بھی فائدہ دیتی ہے۔ کھانے کے ہمراہ مولی کھانا معاون ہضم ہوتا ہے۔ مولی کی بُو کو دُور کرنے کے لیے مولی کھانے کے بعد تھوڑی سی قند سیاہ یا گڑ کھانا مفید ہوگا۔

شلغم: ۔ قبض کشا۔ مدر بول اور زود ہضم ہیں۔ مقوی دماغ اور مقوی بصر بھی ہیں۔ ان کے کھانے سے جگر کے فعل کو بخوبی درست جانے سے بڑی مدد ملتی ہے۔

شکر قندی: ۔ اس میں نشاستہ اور شکر بمقدار کثیر ہوتی ہے۔ یہ قابض اور دیر ہضم ہے۔ نیز بے حد ریح پیدا کرتی ہے۔

اروی: ۔ اس میں غذائیت کم ہوتی ہے نیز دیر ہضم اور قابض ہے۔

کچالو: ۔ یہ مقوی باہ ہیں۔ البتہ دیر ہضم ہیں۔

پھلدار: ۔ غذائیت ان میں اچھی ہوتی ہے۔ مگر دیر ہضم ہیں۔

گاجر: ۔ یہ مقوی دل۔ غذائیت سے بھرپور۔ مسمن بدن مقوی باہ ہوتی ہے۔ بے حد عمدہ غذا ہے۔ اس کا مزہ بھی تقویت قلب کے لیے بے نظیر چیز ہے۔

ادرک: ۔ مقوی معدہ۔ ہاضم طعام اور دافع ریح ہے۔ لیکن گرمی اور پیاس بے حد پیدا کرتا ہے۔ اس کا زیادہ استعمال ضرر رساں ہوگا۔

آلو: - مشہور غذا ہے۔ مقوی معدہ اور مسمن بدن ہے۔ لیکن ریح پیدا کرتا ہے۔ لہٰذا اسے کثرت سے استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

بھنڈی: - یہ مسمن بدن، منقط منی، اور دافع جریان ہے۔ زود ہضم ہے مگر قدرے ریح پیدا کرتی ہیں۔ جن عورتوں کا دودھ کم ہو اس کے استعمال سے بہت دودھ پیدا ہونے لگتا ہے۔

کاشی توری: - اسے گھیا توری بھی کہتے ہیں۔ یہ قوت باہ کو طاقت دیتی ہے اگرچہ زود ہضم ہے۔ مگر ریح پیدا کرتی ہے۔ تاثیر اس کی سرد تر ہے اسے صفراوی بخاروں میں استعمال کرنا چاہیئے۔

کدو گول: - اس میں غذائیت کم ہوتی ہے۔ زود ہضم ہے مگر ریح پیدا کرتا ہے۔

کدو لانبا: - یہ گول کی نسبت زیادہ غذائیت رکھتا ہے۔ مزاج میں سرد تر ہے۔ گرمائی امراض میں اس کا کھانا اور اس کی مالش بے حد مفید پڑتی ہے کدو گول کے برعکس ریح پیدا نہیں کرتا۔

ٹنڈے: - تاثیر کے اعتبار سے سرد ہے۔ بخار کے مریضوں کے لیے اچھی غذا ہے۔ زود ہضم ہے۔

مونگرے: - مقوی معدہ، مقوی امعاء (انتڑیاں) مقوی جگر ہوتے ہیں قبض کشاء اور دافع ریح ہیں۔ جگر اور تلی کے لیے بھی مفید ہیں۔ بھوک لگاتے ہیں لیکن ان کا زیادہ استعمال بدہضمی پیدا کرتا ہے۔

کریلا: - مقوی معدہ۔ مقوی جگر، مصفی خون اور قدرے ملین بھی ہے۔

اس کا زیادہ استعمال معدہ میں حدت پیدا کر دیتا ہے۔

بینگن: - اس میں پنداں غذائیت نہیں ہوتی۔ یہ خون کے لیے بڑی مضر رساں غذا ہے۔ خون جلا دیتا ہے۔ البتہ مقوی جگر ہے۔

ٹماٹر: - ہاضم طعام، مقوی معدہ و جگر ہے۔ مصفی خون بھی ہے بواسیر کے لیے خصوصاً مفید ہے۔ جگر اور طحال کے اضافہ کو روکتا ہے۔ اس کا لیپ ورموں پر مفید ہوگا۔

حلوا کدو: - گھیا کدو سے کم زود ہضم ہے۔ قدرے ریح پیدا کرتا ہے اس کے زیادہ استعمال سے بدہضمی پیدا ہو جاتی ہے۔

پلیٹھا: - یہ مفرح اور مقوی دل و دماغ غذا ہے۔ قوت باہ بڑھاتا اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ دائمی قبض کے لیے بھی مفید ہے۔ تپ دق اور دوسری پرانی بیماریوں میں بھی مفید ہے۔ بہتے ہوئے خون کو بھی روکتا ہے۔ اس میں تمام قسم کے کدوؤں کی نسبت زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ یہ پارے کے زہر کا مصلح ہے۔

میوہ جات:-

انار (زنش): - یہ مصفی خون، مقوی معدہ، مقوی جگر، مقوی طحال اور مقوی دل ہے۔ اس کا شربت فرحت بخش اور قوت باہ بڑھاتا ہے صفراوی بخاروں میں یہ مریضوں کو تھنڈک دیتا ہے۔ کھانے کے بعد اس کا استعمال ہضم میں معاون بنتا ہے۔ ویسے صبح سات بجے یا شام کو تین چار بجے انار کا کھانا مفید ہوگا۔ کھانے سے پہلے انار کھانا بدہضمی پیدا کرتا ہے۔

انار شیریں: - بے حد مفرح اور مقوی قلب غذا ہے۔ انار شیریں کا رس ضعف

اعصاب کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ علاوہ ازیں اکثر طویل اور پیچیدہ امراض کے لیے بھی مفید ہوتا ہے۔ خصوصاً تپ دق و آتشک وغیرہ میں اس کا رس دیتے ہیں۔ انار ہر قسم کا زیادہ استعمال بدہضمی اور کھانسی پیدا کرتا ہے۔

امرود: ۔ (جو نرم اور گداز ہوں) مفرح اور مقوی دل و معدہ نیز ملین بھی ہے۔ خفقان کو کھوتا ہے۔ علاوہ ازیں قوت باہ میں بھی اضافہ کرتا ہے زیادہ مقدار میں کھانے سے اسہال لگ جاتے ہیں۔ کچا امرود نہیں کھانا چاہیئے۔

ناشپاتی: ۔ نرم اور گداز، مقوی معدہ، مقوی دندان، مقوی جگر، مقوی طحال مقوی قلب اور مقوی دل و گردہ ہے۔ کھانے کے بین بعد ناشپاتی کھانا ہاضمہ کو قوت دیتا ہے۔ دائمی قبض کے لیے کھانے کے بعد ایک دو ناشپاتی کھانا بہت مفید ہے۔ نہار منہ ناشپاتی کھانا پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے سونف واٹر کے ساتھ ناشپاتی کا رس ملا کر پینا مثانہ کی ریگ کے لیے مفید ہے۔

سیب: ۔ مفرح و مقوی قلب ہے۔ دماغ، جگر، معدہ اور رحم معدہ کو طاقت دیتا ہے خفقان و گرمی کو تسکین دیتا ہے۔ مصفی خون بھی ہے متواتر استعمال سے چہرے کی رنگت سرخ ہو جاتی ہے۔ نقاہت اور بے ہوشی کے عالم میں مربہ سیب ورق نقرہ کے ساتھ ملا کر دینا چاہیئے۔ کھانے کے بعد استعمال کرنے سے کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ صبح اور تیسرے پہر کھانے سے خون صالح پیدا ہوتا ہے۔

انناس: ۔ مقوی معدہ، مقوی دندان، مقوی جگر، مقوی دل، مقوی امعاء۔ مفرح و مصفی خون ہے۔ جگر اور طحال کو بھی تقویت دیتا ہے۔

خوبانی: ۔ مقوی دل، مقوی معدہ اور مقوی باہ ہے۔ ہاضم طعام ہے۔

لوکاٹ: ۔ اس میں زیادہ غذائیت نہیں ہوتی۔ ہاضم طعام، مقوی معدہ اور مقوی طحال ہے۔

آڑو: ۔ مصفی خون، مقوی معدہ اور ہاضم طعام ہے۔ زیادہ استعمال ضرر رساں ہوگا۔

آم: ۔ بیحد مرغوب و مقبول غذا ہے۔ اس پھل میں غذائیت خوب ہوتی ہے ہمیشہ میٹھا اور پختہ آم کھانا چاہیے۔ آم گردہ، مثانہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے۔ بے حد مقوی اور ملطف منی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد آم کھانا گویا خوب ہاضمہ کو بھیڑ لگانا ہے۔ مصفی خون بھی از حد ہے۔ خون صالح پیدا کرنے میں بے نظیر غذا ہے۔ دل کو فرحت اور طاقت دیتا ہے جگر کے فعل کو بیدار کرتا ہے۔

اس کے زیادہ استعمال سے اسہال شروع ہو جاتے ہیں۔ اگر آم زیادہ کھا جائیں تو بعد میں دودھ کی لسی پی لیں۔ اس سے آموں کی حدت کم ہو جائے گی۔ نیز لسی کا روغن معدہ کی دیواروں پر سکون پیدا کرتا ہے۔ انتڑیوں کی خراشوں کو مندمل کرتا ہے۔ آم کا دوسرا مصلح جامن ہے۔ یہ بھی حدت کو کم کرتا۔ اور اس کے گیالک ایسڈ اور ٹانک ایسڈ انتڑیوں کی خراشوں کو کم کرتے ہیں۔

جامن: ۔ یہ آم کا بے حد عمدہ مصلح ہے۔ آم کے بعد جامن کا استعمال گویا سونے پر سہاگہ کا کام دیتا ہے۔ جامن صفراوی اسہالوں کو تسکین دیتا اور بند کرتا ہے۔ گرم مزاجوں کے معدہ اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ پیاس اور بھوک کو بڑھاتا ہے۔ جوش خون اور زیادتی صفرا کو کم کرتا ہے۔ چونکہ قابض ہے۔ اس لیے حکیم کائنات کی طرف سے اسے آم کے موسم میں پیدا کیا جاتا ہے۔

کھجور: ۔ مصلح خون۔ کیڑے اندر سے نکالنا۔ مسہل ہلکا۔ مقوی باہ۔ گردہ اور مثانہ کو نافع ہے۔ تلخ اور پتھری کو توڑتی ہے۔ پھیپھڑے اور سینہ کے امراض کے لیے مفید ہے۔ غذائیت اس قدر کافی ہے کہ انسان ایک مدت تک انہی پر بسر اوقات کر سکتا ہے۔ خشک کھجوروں کو صاف کر کے دودھ میں پکا کر کھانا از حد مقوی ہوتا ہے۔ کھانے کے بعد کھجور کا استعمال دائمی قبض کے لیے مفید ہوگا۔

شربت لیمو: ۔ مقوی دل اور مصفی خون ہے۔

شفتالو: ۔ یہ بھی آڑو کی مانند مصفی خون۔ مقوی معدہ اور ہاضم طعام ہے۔

انجیر: ۔ غذائیت خوب پائی جاتی ہے۔ مسہل ہلکا۔ مقوی باہ۔ ملین۔ مقوی معدہ اور مقوی جگر و اعصاب ہے۔ دائمی قبض کے لیے بھی مفید ہے۔ علاوہ ازیں عظم طحال کو روکنے کے لیے اس کا اچار بے حد فائدہ دیتا ہے۔

فالسہ: ۔ اس کا مزاج سرد ہے۔ سوزاک۔ سوزش مثانہ اور پیشاب کی جلن میں اس کا کھانا بے حد مفید ہے۔ بخاروں میں اس کا شربت مفید ہے۔ ہاضم طعام اور مصفی خون ہے۔ قدرے ملین اور مسہل بھی ہے۔ جگر اور طحال کو تقویت دیتا ہے۔

املی: ۔ صفراوی بخاروں اور یرقان میں اس کا پانی نہایت مفید ہوتا ہے۔ ہاضم طعام۔ مصفی خون۔ ملین۔ مقوی معدہ و جگر ہے۔ پیاس بجھاتی ہے۔ طحال اور جگر کے اضافہ کو روکتی ہے۔

آلو چہ: ۔ ہاضم طعام۔ مفرح۔ مقوی معدہ و دل و جگر اور پیشاب آور ہے۔ نیز مصفی خون بھی ہے۔ زیادہ مقدار میں کھانے سے بدہضمی ہو جاتی ہے۔ حلق اور منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ اکثر اوقات کھانسی بھی ہو جاتی ہے۔

آلو بخارا: ۔ تمام قسم کے صفراء کا قاطع ہے۔ دماغ اور طحال کی تقویت کے لیے بے نظیر غذا ہے۔ اسے قدرت نے گرمیوں میں پیدا کر کے گرمی کے تمام عوارض کا تریاق بنا دیا ہے۔ پیاس بجھاتا۔ خون صاف کرتا اور قبض کشائی کرتا ہے۔ بخاروں میں اس کا رس نمک ملا کر پلایئے۔ بے حد مفید ہوگا۔ باوجود ترش ہونے کے کھانسی کو مفید ہے۔ جوش خون کو ٹھنڈا کرتا ہے۔ متلی اور خارش کو مفید ہے۔ صفراوی اور عفونی بخاروں کو نافع ہے۔

لسوڑھا: ۔ ورم حلق کو نافع ہے۔ صفراوی مواد کو نکالتا اور دماغی مواد کو اکٹھا کرتا ہے۔ استرخاء اور پیشاب کی جلن کو نافع ہے۔ معدہ کے کیڑوں کو نکالتا ہے۔ مقوی باہ اور مسک ہے۔ جریان کے لیے خاص طور پر نافع ہے۔

نارنیل: ۔ باہ میں اضافہ کرتا ہے۔ منی پیدا کرتا ہے۔ گردہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔

آشوب چشم میں مفید ہے۔ اس کا تیل جالوں کو نرم اور حلق صاف کرتا ہے۔

نارنگی: ۔ صفراوی تیزی۔ خون کے جوش اور پیاس کی زیادتی کو تسکین دیتی ہے۔ مفرح قلب اور مقوی معدہ ہے۔ قے اور متلی کو نافع ہے۔

سنگترہ: ۔ اشیریں۔ مصفی خون۔ صالح مقوی معدہ۔ جگر۔ طحال گردہ اور مثانہ ہے۔ بے حد مفرح قلب ہے۔ اس کا رس صفراوی مزاجوں اور ضعف قلب کے مریضوں یا مابعد امراض کی نقاہت کو دور کرنے کے لیے نعمت غیر مترقبہ ہے۔ ہر قسم کے تپ یرقان اور دیگر پرانے امراض میں نافع ہے۔ خون باد کے لیے بھی بے حد مفید غذا ہے۔

مسمّی: ۔ مفرح قلب۔ مقوی معدہ اور جگر ہے۔ صفراوی بخار اور یرقان میں اس کا رس بے حد مفید ہوتا ہے۔ مزاج اس کا سرد ہے۔

مالٹا: ۔ مفرح اور مقوی قلب ہے۔ مقوی معدہ و جگر۔ بخار اور یرقان میں مفید

ہے۔ پیاس بجھاتا اور جوش خون کو تسکین دیتا ہے۔

کھٹا: ۔ ہاضم طعام۔ مقوی معدہ اور مقوی جگر ہے۔ عظم طحال کو گھٹاتا ہے اس کا زیادہ استعمال خرابی معدہ کا موجب ہوتا ہے۔

چکوترا: ۔ بخار اور برسان میں مفید ہے۔ مقوی معدہ، مقوی جگر اور ہاضم طعام ہے۔

لیموں: ۔ مفرح قلب ہے۔ ہاضم طعام، مقوی معدہ، جگر اور مصفی خون ہے۔ طحال اور جگر کے اضافے کو کم کرتا ہے۔ اس کے رس کی سکنجبین پیاس بجھاتی اور فرحت دیتی ہے۔ اور قے اور متلی کے لیے محیر العقول اثرات رکھتی ہے۔ معدہ کی آلائشوں کو دور کرتا ہے ہمیشہ میں نمک اور مرچ سیاہ چھڑک کر استعمال کرنا بے حد مفید ہوگا۔

انگور: ۔ کثیر الغذا اور زود ہضم ہے۔ خون صاف کرتا اور تر و تازہ خون پیدا کرتا ہے۔ بدن کو فربہ کرتا ہے۔ سودا اور خون کے جلنے کے عارضہ (احتراق خون) کا خاتمہ کرتا ہے۔ بے حد مفرح اور مقوی قلب غذا ہے معدہ اور جگر کو بھی طاقت دیتا ہے۔ انگور کا رس صحت کے لیے آب حیات سے کم نہیں۔ ان کا استعمال کھانے کے بعد بے حد مفید ہوتا ہے۔ کشمش اور مویز منقی بھی یہی خواص رکھتے ہیں۔

لیچی: ۔ مسمن بدن۔ مقوی معدہ اور مقوی اعصاب ہے۔ قوت باہ بڑھاتی ہے۔ اس کا زیادہ استعمال بدہضمی پیدا کرتا ہے۔ اکثر اوقات حلق اور زبان پر چھالے نکل آتے ہیں۔

کیلا: ۔ مقوی جگر، مقوی گردہ اور بیحد مقوی باہ ہوتا ہے۔ اس میں غذا کا جزو نشاستہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ دیر ہضم غذا ہے۔ کھانا کھانے سے پہلے کیلا کبھی نہ کھایئے۔ یوں بدہضمی ہو جائے گی۔

شہتوت: ۔ مسمن بدن۔ مقوی باہ۔ مصفی خون۔ مقوی اور مفرح قلب ہوتا

ہے۔ اس کا شربت ہر قسم کے بخار اور پرانی کھانسی میں مفید ہے۔

خربوزہ: ۔ اس کا مزاج گرم تر ہے گردہ کی اصلاح کرتا ہے۔ یرقان، جلندر کو نافع ہے۔ نہار منہ کھانا منع ہے۔

کھیرا: ۔ سرد اور دیر ہضم ہوتا ہے۔ زیادہ مقدار میں کھانا بدہضمی پیدا کرتا ہے اسے ہمیشہ نمک، مرچ سیاہ اور لیموں کا رس یا سرکہ لگا کر کھانا چاہیے۔ دماغی گرم بیماریوں اور گرمی کی بے خوابی کے لیے نافع ہے۔ گرمی سے پیدا شدہ سر درد میں اس کی قاشیں کاٹ کر سونگھنا مفید ہوگا۔

ککڑی: ۔ سرد مزاج رکھتی ہے۔ اس کے باقی خواص کھیرے کی مانند ہیں۔

تربوز: ۔ مزاج اس کا سرد ہے گرمی اور خون کی تیزی۔ نیز صفرا اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ گرمی کے بخاروں کو نافع ہے۔ مفرح قلب اور مقوی جگر بھی ہے۔ اس کا خالی معدہ کھانا اچھا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد اس کا استعمال بدہضمی پیدا کرتا ہے جس روز تربوز کھالیں۔ اس روز چاول قطعاً نہ کھائیں۔

بیر: ۔ قوت باہ بڑھاتے ہیں۔ صفرا کی گرمی کم کرتے ہیں۔ یرقان کو بھی مفید ہیں لیکن ان میں غذائیت بہت تھوڑی ہوتی ہے۔ زیادتی استعمال معدہ کے لیے بڑی طرح رساں ثابت ہوتی ہے۔

گنا: ۔ زود ہضم اور مفرح ہے۔ لیکن اس کا زیادہ استعمال نزلہ اور زکام پیدا کرتا ہے۔ گنے کا تازہ رس مقابلتاً خوب زود ہضم اور مفرح ہوگا کیونکہ اس میں سوڈا اور آئرن کی طرح ہوا زیادہ مقدار میں ہوتی ہے۔ اگر اس کو زیادہ دیر تک رکھیں۔ تو اس کی ہوا نکل جاتی ہے۔ اور پھر رس ثقیل اور دیر ہضم ہو جاتا ہے۔ گنے کا رس مقوی بدن، نبض کشادہ اور

پیشاب آور بھی ہوتا ہے۔ گنے کی جو قسم "پونڈا" کہلاتی ہے۔ وہ نسبتاً زیادہ ہاضم طعام مقرح اور مقوی قلب ہوتی ہے۔ اس کے چوسنے سے دانت خوب صاف اور طاقتور ہوتے ہیں۔

شہد: یہ وہ نعمت عظمیٰ ہے، جسے خالق کائنات نے اپنے صحیفۂ پاک یعنی قرآن حکیم میں لوگوں کے لیے شفاؤں کا ذخیرہ بتلایا ہے۔ اس کے خواص و اثرات اس قدر زیادہ ہیں۔ کہ ان کی درمیانی وسعت کو چند سطور کے "کوزہ" میں نہیں سمیٹا جا سکتا۔ خوردنی اشیاء کو میٹھا کرنے کے لیے شہد کا استعمال کرنا ان اشیاء میں کو یا صحت و قوت کی فردوسی لہریں بکھیر دیتا ہے۔ شہد بے حد مصفی اور مولد خون صالح، مقوی معدہ، ملین، مسہل بدن، مقوی دماغ اور مقوی باہ غذا ہے۔ ریاح کو تحلیل کرتا۔ سدہ، نکالتا، پیشاب لاتا، حیض کشائی کرتا اور گردہ اور مثانہ کی پتھری توڑتا ہے۔ جسم کی ہر بیماری کے لیے مفید ہے۔ اس کا کھانا استفراغ یا قطرات کی صورت میں ٹپکانا ہر نوع مفید ہے۔ نانسنہ میں شہد شامل کر کے گلے یا ہیاریوں سے حفاظت کی ضمانت ہے۔ دہن اور حلق کی خشکی دور کرنے میں بے مثل ہے۔ کھانسی روکنے میں بھی بڑی مفید دوا ہے۔

خوردنی مغزیات:۔

اخروٹ: مقوی باہ غذا ہے۔ منی کے قوام کو گاڑھا کرتا ہے۔ بدہضمی کو نافع ہے، سردی کی کھانسی کو مفید ہے۔ مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔ اس کا مزاج گرم ہوتا ہے۔

الائچی خورد: مفرح قلب ہے۔ معدہ کی آلائش کو خارج کرتی ہے۔ خفقان، قے اور متلی کو نافع ہے۔

الائچی کلاں: مفرح، مقوی معدہ اور ہاضم طعام ہے۔ بھوک لگاتی ہے۔

بادام: مغز بادام شیریں بے حد مقوی دماغ اور مقوی بصارت غذا ہے۔ علاوہ ازیں

بدن کو فربہ کرتے ہیں۔ مقوی باہ ہیں۔ منی خوب پیدا کرتے۔ خون صالح بڑھاتے۔ دل اور دماغ کو طاقت دیتے ہیں۔ مختلف ترکیبوں سے کھائے جاتے ہیں۔

خالی معدہ زیادہ تعداد میں مغز بادام کھانے سے بادمضر ہو جاتی ہے۔ شکر کے ساتھ ملا کر کھانے سے بادام زود ہضم ہو جاتے ہیں۔

مغز بادام کھانے کے چند مفید طریقے درج ذیل ہیں:۔

(۱) مغز بادام چھلکوں سمیت پیس کر حسب ذائقہ چینی شامل کر کے مقوی بنا لیں۔ علی الصبح باسانی کو سوتے وقت میٹھا دودھ کھائیں مقوی دماغ اور مقوی بصر ہوں گے۔

(۲) مغز کھوپرا کر پانی اور چینی ملا کر پیس۔ یہ سرخائی کرمائی تمام امراض کو مفید ہوگی۔

(۳) مغز کھوپرا کر اس کے آٹے سے کیک یا بسکٹ بنائیں۔ مرض ذیابیطس میں مفید ہوں گے۔

(۴) چھلے ہوئے مغز بادام گھوپرا کر دودھ کے ہمراہ پکائیں اور علی الصبح بطور ناشتہ استعمال کریں۔ مقوی بدن خصوصاً مقوی دماغ ہوں گے۔

(۵) مغز بادام، مکھن، چینی اور تخم الائچی باہم ملا کر پیسیں اور پھر بصورت چٹنی نہار منہ چاٹیں۔ دماغ کو انتہائی حد تک قوت حاصل ہوگی۔

پستہ: بڑی مقوی غذا ہے۔ بدن کو فربہ کرتا، دل کو طاقت دیتا، اعصاب کو قوت بخشتا۔ باہ بڑھاتا، منی پیدا کرتا۔ خون صالح بناتا۔ جگر کی اصلاح کرتا اور دماغ کو قوت دیتا ہے۔ کھانسی کو تسکین دیتا ہے۔ تاثیر اس کی گرم تر ہے۔

تل: اس میں غذائیت کم ہوتی ہے۔ البتہ منی خوب پیدا کرتا ہے۔ مقوی رحم ہے۔ بچہ والی عورتوں کے لیے بھی اس کا کھانا مفید ہے۔ حلق کی خراش کے لیے مفید ہے۔ بلغم کو تحلیل کرتا ہے۔ نیز جبس کشا بھی ہے۔

کھا جا۔ یا کھا جو۔ یہ بے حد مقوی باہ غذا ہے۔ زیادتی استعمال بدہضمی پیدا کرتی ہے۔

مونگ پھلی:۔ یہ بے حد قلیل الغذا و شے ہے۔ زیادتی استعمال سے کھانسی اور نزلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

چلغوزے:۔ مقوی گردہ اور مثانہ ہے۔ سرعت انزال کے مرض کے لیے مفید ہے۔ خاصی مقوی باہ غذا ہے۔ زیادتی استعمال کھانسی و نزلہ کا موجب ہوتی ہے۔ چلغوزہ ہمیشہ بھنا ہوا کھانا چاہیئے۔

چار مغز:۔ یہ کھیرا، خربوزہ، کدو اور تربوز کے بیجوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔ کثیر الغذا (سریع الہضم) اور مقوی اعضائے رئیسہ ہیں ان کی سردائی بنا کر پینا زیادہ مناسب رہے گا۔

خشخاش:۔ مقوی باہ، مسکن مقوی اعصاب اور مسکن بدن ہے۔ اس کا تخم بے حد مقوی دماغ ہوتا ہے۔ پکا کر کھانے سے قدرے قابض ہو جاتی ہے۔

مصالحہ جات:۔

مرچ سرخ:۔ اگر کھانے میں کم استعمال کی جائے تو مقوی معدہ۔ ہاضم طعام۔ بھوک لگانے والی۔ ریح روکنے والی۔ اور مقوی باہ ثابت ہوتی ہے۔ لیکن اگر زیادہ استعمال کی جائے تو اس سے زیادہ اور ضرر رساں شے کوئی نہیں ہے۔ علاوہ منقل بدہضمی اور معدہ کی تباہی کے امراض گردہ اور جگر بھی پیدا کرتی ہے۔ یہ خون کو جلا دیتی ہے۔

مرچ سیاہ:۔ سرخ مرچ کا صحیح معنوں میں نعم البدل ہے۔ یہ دہن معدہ اور انتڑیوں کی مہمد ہضم رطوبات کو زیادہ کرتی ہے۔ خوب ہاضم طعام ہے۔ مقوی معدہ۔ اور دافع ریح ہے۔ یہ پیشاب لاتی باہ بڑھاتی اور جگر کو طاقت دیتی ہے۔ سردی کی تقریباً کل بیماریوں کو نافع ہے۔ معدہ کے جوش کو تسکین دیتی ہے۔ اور اعصاب معدہ کو طاقت دیتی ہے۔

زیرہ:۔ ہاضم طعام اور دافع ریح ہے۔

دار چینی:۔ مقوی معدہ۔ شہوت۔ ہاضم طعام۔ دافع ریح ہے۔ بدہضمی اور جریان کیلئے مفید ہے۔

لونگ:۔ مقوی معدہ۔ ہاضم طعام اور کرم کش ہے۔ نیز دافع ریح ہے۔

دھنیا مقوی معدہ۔ ہاضم طعام اور دافع ریح ہے۔ بہترین سکون بخش غذا ہے۔

ہلدی:۔ مقوی معدہ اور ہاضم طعام ہے۔ انتڑیوں کو طاقت دیتی ہے۔

مشروبات:۔

پانی:۔ انسان کے جسم میں ساٹھ فی صدی پانی ہوتا ہے۔ انسان پانی کے بغیر صرف نو دن زندہ رہ سکتا ہے۔ پانی ہر وقت کھال، پھیپھڑے، گردوں اور انتڑیوں کے ذریعے خارج ہوتا رہتا ہے اس لیے اتصال بدن کو قائم رکھنے کے لیے خارج شدہ پانی کی جگہ مزید پانی جسم میں داخل ہوتا رہنا ضروری ہے۔ اوسطاً ایک آدمی کو پینے کے لیے ہر روز چھ تا آٹھ گلاس پانی درکار ہوتا ہے۔ تاہم اختلاف قد، جنس یا موسم کے اعتبار سے یہ مقدار کم یا زیادہ ہوتی رہتی ہے۔ ہمیشہ تازہ پانی پینا اور تازہ پانی سے نہانا صحت کی حفاظت کرنے کے مترادف ہے۔ چشموں کے پانی جس میں معدنی نمک حل شدہ ہوتے ہیں۔ اکثر و بیشتر امراض کے لیے تریاق ہوتے ہیں۔ کھاری پانی امراض معدہ اور کھانسی میں مفید ہوتا ہے۔

برف اور برفاب:۔ ہاضم اور معدہ کو کمزور کرتا ہے۔ لیکن پیاس لگنے پر نیز صفراوی بخاروں میں سر پر برف میں تر کپڑا رکھنا بے حد مفید ہوگا۔ برف پیشانی پر رکھی جائے۔ تو نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

سوڈا واٹر:۔ ہاضم طعام اور دافع ریح شکن ہے۔ خالی سوڈا واٹر کا زیادہ استعمال انتڑیوں میں خراش پیدا کر دیتا ہے۔ لیکن اگر سوڈا واٹر کے ہمراہ دودھ ملایا جائے۔ تو یہ ضعف ہضم کے مریضوں یا صفراوی بخاروں میں بہترین غذا بن جاتا ہے۔

سکنجبین:۔ صفراوی بخاروں میں بے حد نفع دیتی ہے۔ صفرا کو تیز کرتی اور معدہ

دانتوں کو آلائش سے صاف کرتی ہے۔ پیاس بجھاتی ہے۔ جریان اور احتلام کے مریضوں کے لیے اس کا استعمال ممنوع ہے۔

چائے: ۔ چائے میں ایسے اجزاء نہیں ہوتے جو غذائیت کا کام دے سکیں۔ اس کے بڑے اجزاء کیفین (CAFFEINE) اور ٹنک ایسڈ (TANNIC ACID) ہیں۔ اس کا مفرح اور محرک اثر کیفین کی بدولت ہے۔ لیکن ٹنک ایسڈ ہاضمہ خراب کرتا ہے۔ سیاہ چائے میں سبز چائے کی نسبت ٹنک ایسڈ کم پایا جاتا ہے۔ چائے ایسے طریقے سے تیار کرنی چاہیے کہ ٹنک ایسڈ کی مقدار کم اور کیفین کی مقدار زیادہ نکل آئے۔ اس مقصد کے لیے تازہ اور لطیف پانی میں چائے کی پتی کو تھوڑا سا عرصہ جوش دینا چاہیے۔ ہاضمہ کی خرابی کے شکار حضرات کو چائے زیادہ نہیں پینی چاہیے۔ اور سیاہ چائے بھی بطور عادت استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ چائے کے استعمال کی ہمیشگی سے آخر میں دل اور دماغ کے امراض۔ استعمال کنندہ میں خرابی اور لرزۂ عضلات پیدا ہو جاتے ہیں۔

کافی: ۔ کافی کے ہر پیالے میں بھی اسی قدر ٹنک ایسڈ اور کیفین ہوتی ہے جس قدر کہ چائے کے ایک پیالے میں۔ کافی پرانی نہیں ہونی چاہیے۔ جس وقت پانی کھولنے لگے۔ اس وقت کافی ڈالنی چاہیے۔ جسم پر کافی کا اثر محرک اور مفرح ہوتا ہے۔ اس کا اثر عین دماغ پر پڑتا ہے [illegible] اور سانس تیز کرتی ہے۔ تکان دور کرنے کے لیے اچھی ہے۔ لیکن بدہضمی سے [illegible] کافی زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

کوکو: ۔ اس کا جزو اعلیٰ تھیوبرومین ہے۔ اس میں چائے اور کافی کے مقابلے میں نشہ آور مادہ کے اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔ بچوں، مکروہ اور لاغر مریضوں، اور ضعیف عورتوں کے لیے اچھی شے ہے۔ مگر اس کا بھی زیادہ استعمال بدہضمی پیدا کر دیتا ہے۔

خوردنی نباتاتی روغن:

زیتوں کا تیل: ۔ بلحاظ غذائیت بھی سب سے بے حد اہم درجہ رکھتا ہے۔ [illegible]

بھی اس میں نہیں ہوتا۔

روغن بادام: ۔ مقوی معدہ اور ہاضم طعام ہے۔ مقدار وافر معدہ اور آنتڑیوں میں سوزش پیدا کرتا ہے۔

روغن سرسوں: ۔ مقوی معدہ اور ہاضم طعام ہے۔

روغن زیتون: ۔ غذائیت خاصی رکھتا ہے۔ بدن کو فربہ کرتا اور قبض کشا ہے۔ جگر کی پتھری کے لیے مفید ہے۔ پتہ کی اندرونی پتھریوں کو تحلیل کر دیتا ہے۔

روغن خشخاش: ۔ مسمن بدن ہے۔ اس کی کنپٹیوں پر مالش خواب آور ثابت ہوگی۔

روغن بادام: ۔ بدن مقوی غذا ہے۔ قوت باہ بڑھاتا۔ بدن فربہ کرتا۔ اور نہایت ملائمت پیدا کر کے قبض کشائی کرتا ہے۔

روغن ہنولا: ۔ مقوی اور مسمن بدن ہے لیکن معدہ اور آنتڑیوں میں خراش پیدا کرتا ہے۔

روغن تخم کدو: ۔ یہ سوزش آور ہوتا ہے۔ قبض کشا اور آنتڑیوں کے کیڑے خارج کرتا ہے۔ کنپٹیوں پر اس کی مالش مزاحِ خواب آور ثابت ہوگی۔

روغن کشنیز: ۔ مقوی معدہ، مقوی قلب اور مقوی دماغ ہے۔

روغن مونگ پھلی: ۔ غذائیت میں بہت کم ہے۔ معدہ اور آنتڑیوں میں سوزش پیدا کرتا ہے۔

غذاؤں کے مُضر اثرات کی اصلاح

ذیل کے نقشہ میں بعض غذاؤں کے مضر اثرات کو رفع کرنے کی ترکیب درج ہے مصلح غذا اصل غذا کے ہمراہ یا بعد دونوں طریق سے استعمال کی جا سکتی ہے۔

نام غذا	مصلح	نام غذا	مصلح
آلو	گوشت مع گرم مصالحہ	بھنڈی	گرم مصالحہ
آلو بخارہ	مصطگی و گلقند	بیر	گلقند
اخروٹ	آب انار	بینگن	گھی۔ گوشت
ادرک	بادام۔ روغن	پالک	گوشت
انش	ہینگ۔ ادرک	پستہ	سکنجبین
انجبون	زعفران	فالسہ	گلقند
امرود	سونف۔ سرکہ	پیاز	کالی مرچ۔ نمک۔ سرکہ
انار ترش	انار شیریں	پیلو	گونہ کتیرا
انار شیریں	انار ترش	تربوز	شہد
آم	لسی دودھ یا جامن	تل	شہد
انڈہ مرغی	گرم مصالحہ و نمک	تمباکو	تازہ دودھ
انگور	سونف و گلقند	شہتوت شیریں	سکنجبین
باجرہ	دودھ	شہتوت ترش	شہد
برف	شہد	توری	گوشت

نام غذا	مصلح	نام غذا	مصلح
جامن	نمک	سرکہ	شیریں
جوار	گلقند	سنگترہ	شہد
جو	گھی	سونف	کافور۔ صندل
چاول	دودھ۔ گھی۔ گھی	سیب	شہد
چائے	سونف۔ دودھ	شہد	سرکہ
چنا	گلقند	شلجم	گوشت اور ترش
چلغوزہ	بادام	چھارہ	گوشت دودھی
چھاچھ	سکنجبین	کدو	گوشت اور گرم مصالحہ
چھوہارا	بادام	کریلا	پیاز
خربوزہ	شہد	کھجور	بادام شیریں
خرفہ ساگ	گوشت	کشمش	تخم کاہو
بکری کا دودھ	شہد و سونف	کھیرا	کالی مرچ۔ نمک
بھینس کا دودھ	سونٹھ	کیلا	نمک
گائے کا دودھ	شہد	گاجر	گڑ
دھنیا	شہد	گڑ	ترشی
دہی	نمک اور زیرہ	گوبھی	ادرک۔ گرم مصالحہ
روغن بادام	مصطگی	گوشت بکری	تاریل یا بادام
زرد چنہ	[illegible]	گوشت گائے	سونف۔ گرم مصالحہ

نام غذا	مصلح	نام غذا	مصلح
گوشت کبک	کشنیز	مرغ لال	شمد
گوشت مرغی	نمک	معدہ	سرکہ و گلی
گوشت ہرن	سکنجبین	گلگلہ	نمک و شہد
گھی	نمک و شہد	موٹر	ہاضم مفرد
گیہوں	سرکہ	مون	زیرہ و نمک
لہسن	تخم خربزہ بادام	مہیتھی	گھی
لسوڑہ	گل سرخ	نارنگی	قند و نمک
لیموں	شہد و شکر	نشاستہ	تخم خیار آب لیموں
مٹر	گل بنفشہ	ہینگ	کیتیرا
مرچ سیاہ	شمد		